

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang telah berusia lebih dari atau sama dengan 60 tahun baik pria maupun wanita disebut lanjut usia (Hasim, 2017). Peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya bertambah dapat ditandai dengan tingkat permasalahan kesehatan yang muncul berupa perubahan kemampuan fungsional fisik, perubahan sistem tubuh, perubahan tingkat hormon, perubahan psikologis yang dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur. Studi penelitian yang pernah dilakukan University of California, 40-50% orang yang berusia 60 tahun keatas mengalami penurunan kualitas tidur (Ambarwati, 2018).

Pada tahun 2018, jumlah lansia di Indonesia terdapat sekitar 24,49 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2018). Tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, total penduduk lanjut usia di daerah Jawa Timur di perkirakan bertambah dari 334.802 jiwa mencapai 391.098 jiwa lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2015). Hasil sensus tahun 2010 menyatakan jumlah lanjut usia berumur 60 tahun ke atas mencapai 8,5 persen di Kota Malang. Kurang lebih 6,2 juta – 7,76 juta orang lansia mengalami penurunan kualitas tidur (Mareti, 2010). Sebanyak 7% lansia berusia 60 tahun dan 22% lansia 70 tahun mengeluh mengenai masalah tidur (waktu tidur kurang dari 5 jam), dan 30% lansia 70 tahun mengeluh terbangun lebih pagi dari pukul 05.00 (Haisah, 2017).

Kualitas tidur pada lansia yaitu keadaan dimana seseorang tidak sadar akibat menurun atau hilangnya perseptual individu terhadap faktor lingkungan lalu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun. Penurunan kualitas tidur pada lansia diakibatkan karena faktor psikologis, lingkungan dan fisiologis sehingga fungsi dari neurotransmitter menurun serta zat untuk merangsang tidur (*norepinefrin*) juga menurun (Fakihan, 2016). Kurang tidur dapat menyebabkan mata sembab, muka pucat, badan lemas, mudah terserang penyakit akibat daya tahan menurun (Chasanah, 2017). Pengukuran kualitas tidur pada dilakukan memakai kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI). PSQI telah tervalidasi dengan skor global yang baik (Safaringga, 2018),

Berdasarkan Kredlow, (2015) dan didukung oleh Garfield dan Kumarni (2016), yang mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur, aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur memiliki dampak positif pada total waktu tidur dan letensi onset.

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot-otot rangka yang meningkatkan pemakaian energi. Aktivitas fisik dibagi mejadi; aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas berat. Aktivitas fisik pada lansia di ukur memakai kuesioner *Global Physical Activity Questionare* (GPAQ). GPAQ adalah kuesioner valid dan bisa diandalkan (*reliable*) (Sahara, 2017). Kuesioner ini terdiri dari 16 pertanyaan terkait dengan aktivitas sehari-hari yang dilakukan selama satu minggu terakhir dengan menggunakan indeks aktivitas fisik yang meliputi aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik rekreasi, aktivitas olahraga dan aktivitas menetap (*sedentary activity*), (Sahara, 2017).

Dalam penelitian Silva, Yuliwar dan Dewi, (2018). Lansia yang melakukan aktivitas fisik berupa senam secara rutin, mengepel rumah, serta aktivitas fisik lainnya mempunyai kualitas tidur yang baik lantaran dengan menjalankan aktivitas fisik rangkaian kontraksi dan relaksasi kelompok otot, sehingga merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis yang menghasilkan kondisi tenang dan rileks sehingga gelombang otak mulai menurun akibatnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur dengan nyenyak.

Peneliti melakukan observasi di Komunitas Sasana Arjosari Malang pada tanggal 14 September 2019 dengan jumlah anggota sebanyak 85 orang lansia (24 laki-laki dan 61 perempuan) . Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 28 September 2019. Peneliti menemukan 7 dari 10 orang lansia memiliki permasalahan pada kualitas tidur yang berupa, lansia tidur lebih awal dan bangun lebih awal, sering terbangun di tengah malam hari serta durasi tidur kurang dari 7 jam, dan 8 dari 10 orang lansia memiliki aktivitas fisik sedang. Untuk karena itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di komunitas Sasana Arjosari Malang ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas dengan kualitas tidur lansia di komunitas sasana Arjosari Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di komunitas sasana Arjosari Malang.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang berada di komunitas sasana Arjosari Malang.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik yang dilakukan dengan kualitas tidur pada lansia yang berada di komunitas sasana Arjosari Malang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menyampaikan informasi dan referensi dalam peningkatan ilmu kesehatan kepada pembaca mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di komunitas sasana Arjosari Malang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman dan wawasan baru mengenai hubungan aktivitas fisik yang berupa senam tera dengan kualitas tidur pada lansia di komunitas sasana Arjosari, Malang.

b. Bagi Responden

Penelitian ini dilakukan dengan harapan sebagai pengetahuan dan tolak ukur terhadap kualitas tidur responden dengan aktivitas fisik berupa senam tera yang rutin dilakukan, sehingga responden yang memiliki kualitas tidur kurang baik agar lebih rutin dalam melakukan dan mengikuti aktivitas

fisik dan untuk responden yang memiliki kualitas tidur baik agar mempertahankan dan tetap rutin dalam melakukan dan mengikuti aktivitas fisik berupa senam tera yang sudah terprogram di komunitas sasana Arjosari Malang.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilakukan sebagai gambaran pengetahuan masyarakat tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur sehingga masyarakat tahu bagaimana seharusnya menjaga dan mempertahankan kualitas tidur.

d. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dimana data yang diperoleh dapat digunakan penelitian lebih lanjut dalam mengetahui aktivitas fisik tambahan berupa senam tera menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul dan Tahun penelitian ^a	Instrumen Penelitian ^a	Hasil Penelitian ^b	Perbedaan dengan Penelitian yang Akan dilakukan
1	Ahmad Fakihan Hubungan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2016	Alat ukur aktivitas fisik menggunakan GPPAQ Alat ukur kualitas tidur menggunakan PSQI	Ada Hubungan IMT dan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur	Jumlah responden yang di teliti berbeda, instrument aktivitas fisik yang di gunakan berbeda, tempat penelitian yang berbeda
2	Ary Astina Putra Hubungan kepatuhan melakukan senam	Alat ukur kualitas tidur	Kepatuhan melaksanakan senam lansia	Subjek dan variabel yang di gunakan tidak sama, jenis

	lansia dengan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kosongan Bantul, Yogyakarta Tahun 2015	menggunakan PSQI Membandingkan tingkat Kepatuhan senam lansia	mempunyai hubungan signifikan dengan kualitas tidur pada lansia	senam yang digunakan berbeda, jumlah responden berbeda serta tempat penelitian berbeda
3	Da Silva, Yuliwar, Dewi Hubungan antara Senam Tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana, Malanh tahun 2018.	Alat ukur kualitas tidur menggunakan PSQI Perbedaan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia wanita	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan senam tera, ada perbedaan antara nilai kualitas dengan kuantitas tidur lansia wanita yang telah melakukan Senam Tera	Jumlah responden yang berbeda dan yang di teliti hanya lansia wanita saja, instrumen yang berbeda, dosis senam tera yang dilakukan berbeda, tempat penelitian sama hanya saja kelompok yang di teliti berbeda
4	Fitri Nur Laili Nety Mawarda Hatmanti Aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya tahun 2017	Alat ukur aktivitas fisik menggunakan PASE Alat ukur kualitas tidur menggunakan PSQI	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur	Jumlah responden berbeda, lokasi penelitian berbeda serta aktivitas fisik yang di lakukan berbeda.
5	Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada masyarakat pesisir kota Manado	Alat ukur aktivitas fisik menggunakan IPAQ Alat ukur kualitas tidur menggunakan PSQI	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada masyarakat pesisir kota Manado	Jumlah responden berbeda, usia responden yang di teliti berbeda, alat ukur aktivitas fisik yang di gunakan berbeda, serta lokasi penelitian juga berbeda.
6	Carole Smysth, M. S. N, (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). “ Try This :	PSQI adalah pengukuran kualitas tidur subyektif, yang digunakan untuk	Sejumlah penelitian menggunakan PSQI di berbagai	Dalam penelitian ini hanya melakukan validitas dan reabilitas PSQI yang di gunakan

	Best Practice In Nursing Care Older Adults, General assesement series from The Hartford Institue for Geriatric Nursing, New York University, Collage of Nursing, 36-39.	penilaian awal dan pengukuran komperatif	populasi orang lanjut usia secara internasional telah mendukung validitas dan reabilitas yang tinggi	untuk mengukur kualitas tidur pada lanjut usia
--	---	--	--	--

